



Ēdienkarte

IRG
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 23-marts-20
Līdz 27-marts-20

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.9	6.6	16.1	146
Makaroni ar malto gaļu	*A01	180 gr. (+/- 10%)	13.7	13.6	38.1	335
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.6	3.1	2.1	39
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.7	33
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :			25.9	26.9	69.5	633
Otrdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.9	3.9	22.2	142
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.3	12.4	3.5	159
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr. (+/- 10%)	2.1	2.7	3.2	46
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	7.9	35
Biezpiena deserts ar augļu ķīseli	*A07,A12	200 gr. (+/- 10%)	7.5	4.1	32.4	200
Kopā :			23.1	23.5	75.9	614
Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	3.8	12.0	93
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	15.7	17.1	6.1	242
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
Saldskābā maize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0	41
Kopā :			23.1	24.0	72.5	602
Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.0	3.4	15.1	103
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.0	0.2	22.3	106
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	10.2	12.5	7.0	182
Piena mērcē	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	3.1	32
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām		50 gr. (+/- 10%)	1.1	4.0	3.4	54
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.7	33
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.6	78
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			20.1	22.6	88.6	641
Piektdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.7	8.8	29.9	238
Biešu - ābolu salāti ar ellu		40 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	7.1	48
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.7	33
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.6	8.8	50.5	299
Kopā :			16.6	19.9	109.9	682

*Iespējams ēdiens satur

norādītas grupas alergēnus

Karte

Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
108.8 116.9 416.5 3172

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 23-marts-20
Līdz 27-marts-20

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 17				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01 200 gr. (+/- 10%)	4.9	6.6	16.1 146
Makaroni ar malto gaļu	*A01 230 gr. (+/- 10%)	17.5	17.4	48.7 428
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09 50 gr. (+/- 10%)	0.6	3.1	2.1 39
Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3 67
Kefīrs 2%	*A07 170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5 80
Kopā:		30.7	30.8	86.8 759
Otrdiena 17				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Kartupeļu biezenis	*A07 180 gr. (+/- 10%)	4.3	4.4	24.9 160
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01 100 gr. (+/- 10%)	8.3	12.4	3.5 159
Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	60 gr. (+/- 10%)	2.5	3.3	3.8 55
Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5 47
Biezpiena deserts ar augļu ķīseli	*A07,A12 200 gr. (+/- 10%)	13.9	8.0	27.1 240
Kopā:		31.5	28.7	83.3 724
Trešdiena 17				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07 205 gr. (+/- 10%)	2.2	3.8	12.0 93
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07 120 gr. (+/- 10%)	18.8	20.6	7.3 290
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.5	2.3 36
Saldskābā maize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0 74
Rabarberu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0 41
Kopā:		28.0	28.2	89.0 725
Ceturtdiena 17				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07 200 gr. (+/- 10%)	3.0	3.4	15.1 103
Vārīti kartupeļi	200 gr. (+/- 10%)	3.4	0.2	24.8 118
Cūkgalas kollete	*A01,A03,A07,A11 60 gr. (+/- 10%)	10.2	12.5	7.0 182
Piena mērce	*A01,A07 60 gr. (+/- 10%)	1.5	2.6	4.7 48
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām	70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.6	4.8 76
Rudzu rupjmaize	*A01 45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	20.0 100
Jānogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.6 78
Augļi (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
Kopā:		23.3	25.4	107.3 758
Piektdiena 17				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem	250 gr. (+/- 10%)	12.1	11.0	37.4 297
Biešu - ābolu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.5	3.6	12.5 84
Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3 67
Apelsīnu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0 84
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07 200 gr. (+/- 10%)	5.6	8.8	50.5 299
Kopā:		20.2	23.7	134.7 832

*Iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Karte	133.6	136.9	501.1	3798

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 23-marts-20

Līdz 27-marts-20

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 19					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01 200 gr. (+/- 10%)	4.9	6.6	16.1	146
Makaroni ar malto galu	*A01 250 gr. (+/- 10%)	19.0	19.0	53.0	465
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09 80 gr. (+/- 10%)	0.9	5.0	3.4	62
Rudzu rupjmaize	*A01 45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	20.0	100
Kefīrs 2%	*A07 170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:		33.5	34.4	99.0	853
Otrdiena 19					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupelu biezenis	*A07 200 gr. (+/- 10%)	4.8	4.8	27.7	177
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01 120 gr. (+/- 10%)	9.9	14.8	4.3	190
Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	80 gr. (+/- 10%)	3.3	4.4	5.1	74
Rudzu rupjmaize	*A01 60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5	47
Biezpiena deserts ar augļu ķīseli	*A07,A12 200 gr. (+/- 10%)	7.5	4.1	32.4	200
Kopā:		30.0	29.1	106.5	816
Trešdiena 19					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu ar krējumu	*A07 220 gr. (+/- 10%)	2.6	6.8	12.5	123
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07 120 gr. (+/- 10%)	18.8	20.6	7.3	290
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.4	3.1	48
Saldskābā maize	*A01 60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	32.0	148
Rabarberu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0	41
Kopā:		30.5	32.4	106.3	842
Ceturtdiena 19					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābēņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07 200 gr. (+/- 10%)	3.0	3.4	15.1	103
Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	3.4	0.2	24.8	118
Cūkgalas kotlete	*A01,A03,A07,A11 60 gr. (+/- 10%)	10.2	12.5	7.0	182
Piena mērce	*A01,A07 80 gr. (+/- 10%)	1.9	3.4	6.2	64
Burkānu salāti ar saulespuku sēkliņām	100 gr. (+/- 10%)	2.2	8.0	6.8	109
Rudzu rupjmaize	*A01 70 gr. (+/- 10%)	4.5	0.7	31.1	156
Jāņogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.6	78
Auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:		26.0	28.9	122.0	862
Piektdiena 19					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Risoto ar vistas galu un dārzeņiem	300 gr. (+/- 10%)	14.5	14.4	44.9	367
Biešu - ābolu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.5	3.6	12.5	84
Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
Apelsīnu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07 200 gr. (+/- 10%)	5.6	8.8	50.5	299
Kopā:		22.6	27.1	142.1	902

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	142.6	152.0	576.0	4276

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 23-marts-20

Līdz 27-marts-20

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

	Mainoties	pasūtījumam	ļespējams	izmaiņas
Pirmdiena 18 Svars Uzturvērtības porcijā				
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vistas zupa ar rīsiem		200 gr. (+/- 10%)	5.2 7.9 18.5	166
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		180 gr. (+/- 10%)	11.3 12.4 41.4	324
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.6 3.1 2.1	39
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7 0.0 8.3	36
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8 3.4 6.5	80
Kopā :			23.5 26.9 76.8	645
Otrdiena 18 Svars Uzturvērtības porcijā				
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.9 3.9 22.2	142
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	90 gr. (+/- 10%)	8.5 15.2 2.2	179
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr. (+/- 10%)	2.1 2.7 3.2	46
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7 0.0 8.3	36
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4 0.3 7.9	35
Biezpiena deserts ar augļu ķīseli	*A07,A12	200 gr. (+/- 10%)	7.5 4.1 32.4	200
Kopā :			23.0 26.2 76.2	639
Trešdiena 18 Svars Uzturvērtības porcijā				
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2 3.8 12.0	93
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6 0.8 34.5	159
Vistas fileja dārzeņu mērcē (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	15.0 17.1 4.7	232
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6 2.1 1.9	30
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4 0.0 16.6	72
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 10.0	41
Kopā :			22.9 23.8 79.7	628
Ceturtdiena 18 Svars Uzturvērtības porcijā				
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Skābēņu zupa ar olu un krējumu (bez grūbām)	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.6 5.1 12.2	106
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.0 0.2 22.3	106
Cūkgalas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	10.5 14.4 0.2	173
Piena mērce (celiakija)		40 gr. (+/- 10%)	1.0 2.6 4.1	44
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām		50 gr. (+/- 10%)	1.1 4.0 3.4	54
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7 0.0 8.3	36
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6 0.1 19.6	78
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3 0.6 11.4	52
Kopā :			19.9 27.0 81.5	650
Piektdiena 18 Svars Uzturvērtības porcijā				
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.7 8.8 29.9	238
Biešu - ābolu salāti ar ellu		40 gr. (+/- 10%)	0.3 2.0 7.1	48
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4 0.0 16.6	72
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 21.0	84
Rīsu krēms ar augļu ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.8 9.3 38.4	244
Kopā :			13.3 20.2 113.0	686

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
	102.7	124.2	427.2	3248

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 23-marts-20
Līdz 27-marts-20

IRG Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Mannā biežputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.5	8.7	37.3	257	
Ābolu - upenu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	7.2	30	
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22	
Kopā :			8.1	8.9	49.4	309	
Otrdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cepti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.0	10.2	29.6	230	
Vārīti cīsini Bērniem		50 gr. (+/- 10%)	7.1	5.8	0.8	84	
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	3.3	54	
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.9	38	
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	41	
Kopā :			13.7	20.5	51.4	449	
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar nūdelēm	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7.3	4.2	29.7	188	
Baltmaize apacepta olā	*A01,A03,A07	30 gr. (+/- 10%)	2.5	3.7	8.2	76	
Kopā :			9.7	7.8	38.0	263	
Ceturtdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10.4	12.4	36.6	304	
Vitamīnu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1.3	1.8	1.7	29	
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.9	38	
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	41	
Kopā :			13.4	14.5	56.0	412	
Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.4	272	
Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25	
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.9	1.3	12.1	66	
Kopā :			9.4	9.9	58.6	364	

*Iespējams ēdiens satur
norādītas grupas alerģēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
MK172	0.0	0.0	0.0	0.0
Kartē	54.4	61.5	253.2	1797

Sastādīja

Apstiprinu